



Hedi de Vree

BLIJVEN ADEMHALEN

Wat yoga mij over liefde, verdriet en het leven leerde



‘Een dapper en kwetsbaar portret van hoop, liefde en uiteindelijk geluk.’

ISA HOES

Over het boek

‘Wie denkt dat *Blijven ademhalen* een boek over yoga is, heeft het mis. Het is een dapper en kwetsbaar portret van hoop, liefde en uiteindelijk geluk.’ – Isa Hoes, auteur van *Toen ik je zag* en *Kompas*

Een paar jaar geleden voelde Hedi de Vree zich ongelukkig en alleen. Ze was onzeker in haar werk, haar moeder was net overleden en haar huwelijk wankelde. Alles veranderde toen ze, in eerste instantie met tegenzin, naar een yogales ging, en daar iets heel anders vond dan ze verwacht had. Inmiddels is ze gelukkig, zelfverzekerd en vol levenslust, en dit allemaal door bewust bezig te zijn met haar lichaam en geest.

Hedi de Vree ontdekte hoe yogalessen – over kracht, balans en flexibiliteit – symbool kunnen staan voor het leven, en schreef met *Blijven ademhalen* een persoonlijk en inspirerend boek over doorzettingsvermogen, focus, geluk en rust in je leven vinden.

‘Yoga geeft iedereen de kracht zijn leven beter, gelukkiger en rustiger te maken. Inmiddels beschouw ik mijn eigen leven als een voortdurende serie yogahoudingen, met aandacht en geduld, observerend, ademhalend. Ik ben zo gewend geraakt om op de mat zo te “zijn” dat ik niet anders kan dan mijn yogamantra’s ook in andere situaties te herhalen: verander van gedachten, observeer jezelf, blijven ademhalen, je kunt ook dankbaar zijn, het is zoals het is, heb geen oordeel. Soms moet ik lachen om al die positieve zinnetje die ik steeds in mijn hoofd hoor. Het verschil met een paar jaar geleden ontgaat mij niet.’ – Hedi de Vree

Over de auteur

Hedi de Vree (1976) werkte na haar studie als journalist voor diverse kranten en tijdschriften en daarna als redacteur voor verschillende boekenuitgeverijen. Tegenwoordig is zij yogadocent en besteedt ze vele uren aan het beoefenen en bestuderen van yoga. *Blijven ademhalen* is haar eerste boek. Ze woont in Den Haag.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken. Volg [@Levboeken](https://twitter.com/Levboeken) op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.

Hedi de Vree



Blijven ademen



© 2015 Hedi de Vree

© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

Omslagontwerp

B'IJ Barbara

ISBN 978 94 005 0563 6

NUR 770

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van
Sebes & Van Gelderen Literair Agentschap te Amsterdam.

De citaten in het boek zijn vertaald door de auteur.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Vóór verlichting, houthakken en water dragen
Na verlichting, houthakken en water dragen

– Zenmeester Hsing Hsing Ming

Inhoud



Voorwoord 9

1 Het is maar angst 13

2 Verander van gedachten 45

3 Observeer jezelf 69

4 Blijven ademen 95

5 Elke dag is anders 125

6 Je hebt alles al 155

7 Ik ben benieuwd of ik dat kan 185

8 Kies liefde 211

Dankwoord 239

Voorwoord



Misschien ken je al een paar van die yogatypes. Je hebt ze vast weleens gezien bij een yogaschool bij jou in de buurt, of op een feestje aan de spa rood en de vega-sushi. Van die mensen die moeiteloos en energiek rechtop staan, met sprankelende ogen en gemakkelijke glimlachen. Mensen die het leven lijken te omarmen, precies zoals het is, mensen die niet in drama leven en een onverklaarbare rust uitstralen. Bloedirritant zijn ze vaak. Want ze confronteren je met jezelf, dat jij zelf heel anders in het leven staat. Wat is dat toch met yoga? denk je misschien.

Nog maar een paar jaar geleden begreep ik die yogajunkies niet. Ik wist nauwelijks van hun bestaan en ik had je zeker niets kunnen vertellen over wat ze zo leuk aan het leven vonden. Als je me had verteld dat ik nu dagelijks yoga zou beoefenen, zou ik hebben gelachen: waarom zou je in hemelsnaam elke dag saaie houdingen willen oefenen of raar willen ademhalen? Inmiddels weet ik het antwoord. En het grappige is dat het niet direct iets te maken heeft met houdingen of ademhaling. Wat ik in yoga vond was

minder fysiek. Ik vond levenslessen. Lessen zo bijzonder en zo krachtig, en ook zo simpel, dat ze mijn hele leven ingrijpend hebben veranderd en verbeterd.

Zo'n irritante yogajunk ben ik nu dus ook. Iemand die tijdens de zwaarste yogales rustig blijft, die zich niet laat opwinden door werk of stress of deadlines. Iemand die maar geen genoeg krijgt van yoga en alles wat ermee te maken heeft, voor sommigen om mij heen tot vervelends toe. Maar ik ben niet van de ene op de andere dag zo wakker geworden, het was een strijd om hier te komen.

Ik zie veel mensen snuffelen aan yoga en ermee ophouden voordat ze deze waardevolle lessen mogen ontdekken. Zonde! Als ze zich zouden overgeven aan het proces van yoga, dan zouden zij alle voordelen kunnen ervaren, denk ik. Die levenslessen zijn bereikbaar voor iedereen, of je bij je tenen kunt of niet. Ik wil ze met iedereen delen.

Maar ik weet ook hoeveel tijd het kost (jaren), hoeveel moeite om ze te ontdekken (dagelijks oefenen). Ik heb geluk gehad dat ik de tijd ervoor had en die lessen mocht zoeken en vinden. Maar niet iedereen heeft zoveel geluk, laat staan tijd. En daarom besloot ik met dit boek die lessen te verklappen, zodat je het werk op de yogamat niet eens hoeft te doen als je dat niet wilt, of als je er geen energie voor hebt, als je kinderen hebt die constant je aandacht en tijd opslokken, of als je een drukke baan hebt, of een lange reistijd en 's avonds languit op de bank wilt liggen. Of zelfs als je niet van plan bent ooit een les te volgen maar wel benieuwd bent naar wat dat toch met yoga is.

Je kunt van deze pagina's de lessen plukken die ik leerde

en proeven van het intense geluk dat een yogileven kan bieden. Dat is makkelijker en sneller dan zelf op de mat staan, en springen en strekken, en jezelf helemaal bezweet in knopen wringen. Ik geef je dus een sluiproute naar de geheime levenslessen van yoga.

Daarbij krijg je ook mijn verhaal: een verhaal van iemand die ooit diepongelukkig en wanhopig was en nu intens gelukkig. Verwacht geen *rags-to-riches*-verhaal, dat soort inspiratie heb ik niet. Mijn pad is niet dat van een voormalige dakloze of drugsverslaafde die miljonair is geworden. Het is een veel gewoner verhaal, en tegelijkertijd een uitdagende tocht waar velen van dromen. Het is een westers verhaal vol oosterse wijsheden. En het is slechts één verhaal uit vele verhalen, want alle yogi's die ik inmiddels ken hebben ook zo'n verhaal: een verhaal van transformatie en het vinden van geluk.

Zie het persoonlijke verhaal op deze pagina's daarom als de illustratie die bij de lessen hoort. Het is namelijk niet mijn wens geweest om van mijn leven, mijn strijd op momenten, publiek bezit te maken. En toch doe ik het; omdat ik in de kracht van deze lessen geloof en ik ze het beste kan delen door er openhartig over te schrijven. Mijn wens is om deze lessen te delen, dat ik mijn verhaal dan ook weggeef neem ik daarbij voor lief.

En een kleine waarschuwing: dit is een yogaboek zonder houdingen. Op deze pagina's vind je dus geen adviezen over blessures of tips bij hoofdpijn of hoe je de kraanvogelhouding moet doen. Verwacht ook niet dat ik een bepaalde stroming van yoga wil aanraden. Dit zijn levens-

lessen die je op je mat leert, of je nu in een bomvolle, krankzinnig warme studio oefent of in je eentje thuis voor YouTube. Het is allemaal yoga.

Ik hoop dat dit verhaal je zal inspireren en dat je, als je klaar bent met lezen, net als ik geloof: om geluk te vinden en om verder te komen, heb je niet meer nodig dan een verandering van perspectief.

Namasté.

1

Het is maar angst



*Heb geen angst. Wat niet echt is, is nooit echt geweest
en zal nooit echt worden. Wat wel echt is, was altijd al
zo en kan niet worden vernietigd.*

– De Bhagavad Gita

De vloerverwarming staat aan maar ik durf mijn schoenen nog niet uit te trekken, mijn voeten mogen geen milligraad afkoelen. Onder mijn joggingbroek en fleece trui draag ik een felblauw badpak dat snijdt in mijn heupen en billen: *one size fits all*, behalve mij. Vanaf mijn plek achter in de rij probeer ik in te schatten hoeveel tijd ik nodig zal hebben om me uit te kleden. Een minuut? Tien seconden? Sta ik dan klaar? Moet ik mijn Uggs tot het laatste moment aanhouden zodat mijn voeten niet ineens verkrampen? Ik merk dat mijn ademhaling veel te hoog is en dat ik mijn hartslag niet onder controle heb. Ik zweet maar ik heb het niet warm, mijn vingers voelen zelfs koud, en mijn gedachten gaan alle kanten op. Ik herken dit gevoel van vroeger,

maar ik heb het nu al een paar jaar niet zo beleefd. Ik weet dat het mij wil tegenhouden. Het dwingt mij naar de uitgang in plaats van voorwaarts.

Voor mij staan twee meisjes te wachten op hun beurt. Het eerste staat klaar in een zwart badpak met een mooie open rug, met dunne bandjes die een kriskraspatroon maken. Een stapeltje gevouwen kleding ligt netjes op de grond naast haar. Haar gezicht is prachtig opgemaakt en haar haren zijn ingevlochten en weggestoken zoals je vaak ziet bij turnsters. Ze doet rekoefeningen en kijkt geconcentreerd en gefocust. Dit is vast niet haar eerste keer, denk ik. Haar lichaam is gespierd en soepel, haar huid smetteloos.

Door een spleet in het zware gordijn voor haar zie ik de hoek van het podium waar ze straks op moet. Waar ik ook op moet. Daarachter zie ik rijen toeschouwers geconcentreerd kijken naar wat er voor ze gebeurt. Ik zie tientallen blikken van bewondering, soms een blik van verbazing of zelfs een soort afschuw. Maar dat ene gezicht waar ik naar op zoek ben, zie ik niet. Ik weet dat er ruimte is voor minstens honderd toeschouwers in deze Utrechtse kerk waar de Dutch Yoga Asana Championships plaatsvinden, want vanochtend heb ik de toen nog lege stoelen geteld. Het is mogelijk dat hij in het publiek zit, net buiten zicht, maar het is ook mogelijk dat hij hier helemaal niet is.

Er klinkt luid applaus uit de zaal en dan weer net zo plotseling is er stilte. Een naam wordt door een microfoon geroepen en het meisje in het zwarte badpak kijkt vluchtig achterom. Succes, roepen we – de vrouwen achter haar in

de rij – met fluisterstemmen, met ieder een duim omhoog en een aanmoedigende glimlach. Ze lacht terug, ademt diep in en huppelt dan door de gordijnen het podium op. Een applaus verwelkomt haar. Vanuit een deuropening achter mij verschijnt een nieuw meisje dat ook in de rij gaat staan, zodat we weer met zijn drieën zijn. Ik sta nu in het midden en het meisje voor mij begint zich uit te kleden. Haar kleding valt in een slordig hoopje zacht katoen op de grond en ik zie dat ook zij een zwart badpak aanheeft. Ze heeft precies drie minuten voor ze aan de beurt is, weet ze, want we hoorden net de voorzitter van de jury door de microfoon zeggen: *'Begin, please'*.

Ik zou ook wat moeten rekken, denk ik, als voor mij haar kaarsrechte rug vooroverbuigt en ze moeiteloos haar tenen vastpakt, borstkas plat tegen haar dijbenen, voorhoofd tegen haar onderbenen. Maar ik kan me nauwelijks bewegen. Twee vragen blijven maar door mijn hoofd spoken. Eén: hoe ben ik hier in hemelsnaam beland? En twee: waarom heb ik geen zwart badpak aan in plaats van dit felblauwe? Over nog geen zes minuten zal ik het podium op moeten klimmen om voor al die mensen in mijn veel te opvallende en tegen die tijd vast met angstzweet bevelkte badpak zeven yogahoudingen te demonstreren, binnen drie minuten en zonder om te vallen. Ik vraag me nogmaals af hoe ik in vredesnaam op de Dutch Yoga Asana Championships terecht ben gekomen. En wil ik wel echt meedoen? Of zal ik me nu omdraaien en weglopen, weg uit deze kerk, weg van die rijen toeschouwers, weg uit Utrecht en heerlijk naar huis?

Ik denk terug aan de dag jaren geleden waarop deze waanzin begon. Mijn plan was heel simpel geweest: ik had mezelf uitgedaagd om iets te doen waar ik écht bang voor was. Ik dacht dat ik daarmee het roer kon omgooien. De angst die ik op die dag voelde was nog erger dan vandaag, maar het scheelt niet veel. Iets waar ik écht bang voor was. Hoe had ik kunnen vermoeden dat ik een paar jaar later op een zaterdagmiddag in een badpak in een kerk zou staan, op het punt opnieuw iets te doen waar ik bang voor ben? Wat was dat toch met angsten? Waarom had ik toen bedacht dat ik daar iets mee moest doen?

Ik woonde net een paar weken in de buurt van het Vondelpark in Amsterdam. Ik was net bij mijn man Tim weggegaan en zat vol verdriet. Alles had ik achter me gelaten. Een paar jaar daarvoor waren we samen naar het buitenland verhuisd en nu was ik met mijn handbagage en een koffertje weer alleen teruggereisd. Terug naar Nederland, in onderhuur, op een door een vreemde ingerichte etage. Ik had met geluk vrij snel een baan kunnen vinden en ik hoopte een nieuw leven op te kunnen bouwen. Ik was tweeëndertig jaar, lag in scheiding en was heel ongelukkig, verward en alleen. Ik voelde dat ik met de dag een steeds groter cliché dreigde te worden, en toch kende ik niemand die in hetzelfde schuitje zat.

Op de etage onder de mijne woonde een oude man, ik schat dat hij ongeveer tachtig jaar was. Dit kon ik zo inschatten, niet omdat ik me ooit aan hem had voorgesteld maar omdat ik hem een keer had begluurd vanaf de over-

kant van de straat. Ik was namelijk bang om mijn nieuwe burens gedag te zeggen, dus toen ik hem bij de voordeur zag staan met zijn sleutels in zijn hand, deed ik alsof ik aan de overkant van de straat moest zijn en niet in hetzelfde pand woonde. We deelden de voordeur en de overloop, en het was me al een paar weken gelukt om in het trappenhuis niemand tegen te komen. Als ik mijn eigen deur opendeed stopte ik altijd even om aandachtig te luisteren of ik iemand hoorde, en alleen als het rustig en muisstil was schoot ik de trap af naar beneden, het huis uit. En als ik thuiskwam deed ik hetzelfde. Ik was als de dood om de andere bewoner tegen te komen en elke dag opnieuw was ik opgelucht als ik binnen of buiten was gekomen zonder iemand te zien en vooral zonder gezien te worden.

Waar ik precies bang voor was wist ik niet, maar ik kreeg die middag hartkloppingen toen ik hem voor mijn (gedeelde) voordeur zag staan. Het idee dat ik hem zou moeten aanspreken en kennis zou moeten maken greep me naar de keel. Ik heb twintig minuten rondgelopen in de buurt, om er zeker van te zijn dat hij weg was, voordat ik alsnog mijn sleutel in het slot stak en als een dief in de nacht de trap op liep, zo zachtjes mogelijk en vol angst dat een traprede zou kraken en hij me zou horen. Pas als ik daarna veilig in mijn eigen huisje stond, voordeur op slot, durfde ik weer adem te halen en kwam ik weer wat tot rust.

Er was helemaal niets vreemds of onaangenaams aan deze man, voor zover ik hem vanaf de overkant stiekem had kunnen evalueren. Maar toch werd mijn angst om hem tegen te komen nog groter, nog concreter. Na die dag,

als ik de straat in kwam lopen, ging ik alvast op zoek naar een oude man, voor het geval dat... Als ik voor de benedenvoor deur stond luisterde ik eerst of ik iemand de trap af hoorde komen, en als ik dan binnenstond, luisterde ik nóg een keer voordat ik omhoogrende. Het is een paar keer gebeurd dat ik zelfs weer naar buiten liep in plaats van de trap op. Ook gebeurde het dat ik bij mijn eigen voordeur op tweehoog hoorde dat hij beneden was en dan wachtte tot hij weg was – zelfs als ik daardoor te laat op een afspraak kwam.

Die arme man zal wel hebben gedacht dat er een spook boven hem woonde, want hij moet me vaak hebben gehoord. Als ik in mijn appartement was deed ik namelijk niet veel moeite om heel stil te zijn, tenzij ik hoorde dat beneden de voordeur openging, dan luisterde ik bij de deur en keek ik door het kijkgaatje om er zeker van te zijn dat hij wegging – naar beneden dus – en niet ineens naar boven zou komen voor een kennismaking. Mijn hart klopte dan in mijn keel tot ik de voordeur hoorde dichtvallen, en dan rende ik naar het raam om hem de straat op te zien lopen.

Dat hij rookte merkte ik aan de walm op de overloop en soms ook in mijn huis. 's Nachts lag ik daarom in bed te bedenken hoe het huis zou afbranden als hij in slaap zou vallen met een sigaret tussen zijn vingers. Of erger, als hij doodging en net daarvoor een sigaret had opgestoken. Dat een oude man die veel rookte uiteindelijk een ramp zou veroorzaken, leek mij een logische conclusie. Ik kon er niet van slapen. Ik lag te luisteren naar geluiden die mij konden

vertellen of hij nog leefde en gewoon sliep, of dat hij misschien een hartaanval had gehad en het huis in brand stond. Steeds dacht ik het bewijs te horen of te ruiken voor een rampscenario. Dan weer rook ik dat de gordijnen in brand stonden, en dan hoorde ik even later zijn luide gesnurk door de open ramen naar boven komen. Als ik aan die nachten denk, dan voel ik weer hoe mijn lichaam gespannen in bed lag, hoe ik mentaal de vluchtroutes doornam die ik had voorbereid via mijn balkon en de schuur in de tuin van de studentes die helemaal beneden woonden. Zelfs in een vluchtpoging zou ik op zijn minst een been breken, want het was een behoorlijke sprong naar beneden.

Toen ik een keer 's nachts op deze manier de dood van de onderbuurman en mijn vlucht door de vlammenzee lag door te nemen, viel ik toch half in slaap. Ik was zowel wakker als aan het slapen en ik zag mezelf liggen: verstijfd, gestrest, vol angst voor iets wat alleen in mijn hoofd bestond. Mijn lichaam straalde spanning uit, en op mijn gezicht zag ik geen rust maar diepe groeven en naar beneden getrokken mondhoeken met de lippen strak op elkaar terwijl om mij heen de wereld sliep en er een vrede was zoals alleen de nacht brengt: rust en herstel. Ik besepte dat ik van mijn wakkere leven een nachtmerrie maakte met mijn angst voor de buurman. Maar op dat moment, kijkend naar mijn wakkere of slapende lichaam, besepte ik dat ik op nog veel meer momenten werd geteisterd door angsten, dat ik nog veel vaker zo angstig en gespannen in het leven stond. Ik voelde een golf empathie over me heen spoelen. Ik wilde

iets doen om het makkelijker te maken voor de vrouw die daar lag, alsof ik tegen een kind wilde zeggen: je hoeft niet bang te zijn, er zijn geen monsters en alles komt helemaal goed.

Toen ik de volgende ochtend wakker werd, kon ik mij deze droomachtige ervaring helder herinneren. Ik had het gevoel dat ik een cadeau had gekregen en iets nieuws had gezien. Ik besepte dat angsten mij voortdurend in de weg stonden, het was niet alleen de benedenbuurman voor wie ik bang was. Ik overdrijf niet als ik zeg dat ik bang was voor alles. Ik merkte het de hele ochtend: bij het douchen was ik bang om uit te glijden en mijn nek te breken, en bij het thee zetten was ik bang om te morsen op mijn schone kleding of me te verbranden aan de ketel. Op weg naar mijn werk was de angst ook overal – op de fiets was ik bang voor auto's, voor andere fietsers, voor trams, en zelfs voor groene stoplichten, want misschien lette niet iedereen die van de andere kant kwam op een rood licht en was groen helemaal geen veilig teken bij het oversteken van een drukke straat. Ik stopte bij een koffiezaak en was bij het afrekenen bang dat mijn pinpas het niet zou doen, en bij de eerste slok bang dat ik mijn mond zou verbranden. Op mijn werk was ik bang om op de gang een van de ervarener collega's tegen te komen, hoe ongemakkelijk zou dat zijn (want ik was nieuw en wat zou ik dan zeggen)? Als ik naar de wc was geweest, was ik bang dat er wc-papier aan me kleefde en dat iedereen me stiekem uitlachte, al had ik het twintig keer gecheckt. Achter mijn bureau was ik zelfs

bang dat mijn telefoon over zou gaan en ik een vraag zou krijgen die ik niet kon beantwoorden (want wat wist ik nu helemaal?).

Bij elke angst die door mij heen schoot ging mijn hart iets sneller kloppen. Mijn dagen waren een soort hinderisbanen waarbij ik tussen de hindernissen door steeds maar heel even rust had, totdat mijn fantasie weer een nieuwe angst creëerde. Het was me nooit opgevallen dat ik zo leefde: gejaagd en angstig, zenuwachtig en afwachtend.

In de loop van die week concludeerde ik dat ik bang was voor mensen, voor alleen zijn, voor uitgaan, voor binnenblijven, voor autorijden, voor treinen, voor trams, voor fietsen, zelfs voor wandelen. Ik was bang voor de toekomst omdat ik bij Tim was weggegaan en bang om naar hem terug te gaan. Ik was bang om mijn nieuwe baan bij een uitgeverij te omarmen en bang om mijn oude in de journalistiek voorgoed achter me te laten. Ik was bang dat mensen me niet mochten en net zo bang dat ze me wel mochten en met me zouden willen praten. Ik was bang om er niet leuk uit te zien en te worden uitgelachen en bang om er wel leuk uit te zien en aandacht te krijgen.

Ik zag overal rampscenario's en beren op de weg. Ik bedacht bij elke situatie waarin ik terecht kwam meteen het meest verschrikkelijk mogelijke scenario en raakte ervan overtuigd dat mij dat zou overkomen. Als ik in de auto zat, dan waren alle andere auto's op de weg raketten die op mij waren gericht. Als ik met de trein of de tram ging, dan wist ik zeker dat de deuren dicht zouden gaan terwijl ik instapte en dat ik daartussen vast zou komen te zitten. Mijn

dagen waren vol angstgevoelens en hartkloppingen, maar voor het eerst in mijn leven zag ik ze. En ik zag ook dat hoewel de angsten fysiek in mijn lichaam en mentaal in mijn hoofd aanwezig waren – heel voelbaar en niet te verbannen – ze in mijn omgeving nergens te bekennen waren.

Er was eigenlijk niets om bang voor te zijn, zag ik in de mensen om mij heen die zorgeloos fietsten, luchtig met elkaar kletsten en schijnbaar angstloos door het leven gingen. Het groeiende besef van mijn paranoia creëerde een vreemde tweestrijd: in mijn hoofd beleefde ik voortdurend een hel, en in mijn lichaam ook want ik kon de spanning fysiek voelen, terwijl er om mij heen bijna nooit iets aan de hand was. Het maakte mij zo los van de wereld waarin ik leefde. Alsof iedereen op aarde leefde en ik in een fantasiewereld in mijn hoofd.

Ik zag daarmee gelukkig ook dat mijn angsten mij in de weg stonden – ik had geen plezier, geen vertrouwen, geen zin om leuke dingen te doen, iets te ondernemen, met mensen af te spreken of iets onbekends te doen. Ik wilde me aan het einde van de dag alleen maar verstoppen, terug naar mijn veilige haventje op de tweede etage. Deur op slot, boze wereld buitengesloten. Troost vinden in iets lekkers. Helemaal perfect. Behalve die onderbuurman – want die zou nog weleens roet in het eten kunnen gooien.

Een knagend gevoel dat ik dit misschien zelf in de hand had, begon de kop op te steken. Ik negeerde het zolang ik kon en ging nog een paar weken door met mijn angstige leven. Maar nu ik door mijn halfdroom wakker was ge-

schud, lukte dat niet meer zoals daarvoor. Ik voelde nog steeds angst in mijn hele lijf als ik tramrails zag (bang om er met mijn fietswiel in vast te komen zitten), maar ik kon me er niet meer helemaal aan overgeven – ik had gezien dat er misschien niet echt iets was om bang voor te zijn, dat de angst misschien alleen in mijn hoofd bestond en niet vanuit een reëel en dreigend gevaar ontstond. Ik wist nu dat een deel van mijn ongeluk aan mij lag, en daarmee begon ook de hoop te ontstaan dat ik er iets aan kon doen. Of moest doen. Tot dat moment had ik nooit beseft dat er angst kan zijn als er geen direct gevaar is. Ik vertrouwde volledig op mijn angsten, want ze waren zo voelbaar dat ze wel echt moesten zijn. Maar nu zag ik dat mijn angsten misschien duiden op vermeend gevaar, op fantasieën die ik zelf creëerde.

Ik begon me af te vragen waar dit vandaan kwam. Hoe lang leefde ik al zo? Ik was altijd al wel een beetje angstig geweest, maar zoals ik nu leefde, dat was toch niet altijd zo geweest? Ik wist het niet eens zeker. Het verwonderde me dat ik ooit na mijn studie in mijn eentje een wereldreis had gemaakt, want als ik daar nu aan dacht, voelde ik al een lichte paniekaanval opkomen. Ik had zelfs een soort angst voor het verleden ontwikkeld – hoe had ik die reis ooit aangedurfd? Hoe kan het dat er nooit iets was misgegaan op die reis? Hoe had ik dat overleefd?

Waarom was ik nu toch steeds zo bang? Op die vraag had ik toen nog geen antwoord – nóg niet in elk geval. Toch kroop ik langzaam naar een soort conclusie toe. Ik moest

iets doen, dat wist ik. Als ik mijn angsten frontaal tegenmoet kon treden, kon ik mijn leven veranderen, redeneerde ik. Ik moest dus van mezelf iets doen waar ik bang voor was, maar wat? Ik maakte een lijst van dingen waar ik op de een of andere manier angst voor had, redelijk of niet:

Parachutespringen

De buurman

Het reuzenrad (Stel dat er een schroefje loszit?)

Serieus, de hele kermis mag op de lijst)

Clowns

Paarden (enorme hoofden, veel tanden)

Vlindertuinen (fladder, fladder...)

Vleermuizen

Bungeejumping

Kajakken (vastgebonden in iets wat kan omslaan)

Wat mij betreft allemaal verschrikkelijk. Maar iets wat me nog angstaanjagender leek, misschien nog wel meer dan oversteken als het licht nog op rood stond, was – vreemd genoeg – yoga, en dan vooral de mensen die dat deden. Ik durfde het zelfs niet op mijn lijst te zetten, want ik wist wel waar mijn lijst naartoe werkte. Ik zou iets moeten gaan ondernemen. En die yogamensen... die vond ik pas eng. Ik had ze weleens gezien, met van die gelukkige gezichten, een matje in een hip tasje over een schouder geslingerd, sterke lichamen en comfortabele kleding. Of juist gezellige lichamen en zwierige kleding. Een zelfverzekerde houding, open blik en met gemak oogcontact maken en glim-

lachen uitdelen. Ik had wel gezien dat ze zichzelf geweldig vonden: ik kon me niks voorstellen bij die open houding waarmee ze in het leven leken te staan. Ik plakte er dus voor het gemak een label op en vond dat ze allemaal extreem alternatieve, veganistische, wierook brandende, groentesap drinkende psychopaten waren. Hippies en zweeftantes. Kortom, verschrikkelijk eng. En de engste variant van de yogi's was de groep die aan hot yoga deed. In een zaal van 39 graden in je zwemkleding yoga beoefenen? Gekkenwerk.

De beslissing was stiekem al genomen toen ik onder aan de lijst ook '(hot) yoga' opschreef, maar overtuigd was ik niet. Als ik zo'n studio in kon lopen – één keertje maar – en mee kon doen aan zo'n sessie, dan zou ik alles aandurven. Als ik dat zou durven, zou mijn leven veranderen.

Op een woensdagmiddag fietste ik na mijn werk in plaats van naar huis naar een van die enge yogascholen. Ik vertelde het niemand, want zo zou het makkelijker zijn om af te haken als ik toch niet durfde. Ik wist precies waar de yogaschool was en fietste er zonder te zoeken naartoe. Onderweg kwam ik de gebruikelijke levensbedreigende situaties tegen (tram, zebrapad, andere fietsers), maar die waren veel minder eng dan de rampscenario's die ik had bedacht voor de les die ik over een halfuur zou moeten volgen. Ze zouden me aan de deur weigeren, mensen zouden me uitlachen, ik zou flauwvallen, ik zou mezelf aan de groep moeten voorstellen... Pfff. Het angstzweet brak me tijdens het fietsen uit, maar toch trapte ik door.

Met trillende handen (ik overdrijf niet!) zette ik mijn fiets op slot, een paar deuren voorbij de studio zodat ik niet zou opvallen, en ik liep aarzelend naar de ingang. De glazen deur en ramen waren beslagen van de zweetdampen die uit de yogazaal kwamen. Ik kon dus niet naar binnen kijken, maar – ik zag ook een voordeel – zo konden zij mij ook niet zien terwijl ik stond te treuzelen voor het pand. Daar aangekomen had ik namelijk geen idee hoe ik naar binnen zou stappen, ik was het vermogen een deurenklink te gebruiken ergens tussen mijn werk en de yogaschool kwijtgeraakt. Met een droge keel en een koud gevoel tot in mijn botten stond ik mijn racende hartslag te bewonderen. Het waren de zenuwen zoals ik die kende van sollicitatiegesprekken, maar dan maal achtduizend. Af en toe ging de deur open en dan stapte iemand naar buiten – de vorige les was blijkbaar nog niet zo lang daarvoor afgelopen. Deze mensen keken voldaan, soms moe, soms zelfs uitgeput, maar allemaal hadden ze glinsterende ogen en een ontspannen houding. Het viel me op dat er veel verschillende soorten mensen naar buiten kwamen – alle soorten mensen eigenlijk. Dik en dun, hip en hippie, yup en yogi – alles door elkaar. Ze keken me nieuwsgierig aan, want ik stond een beetje te niksen en iedereen aan te gapen, en dan keek ik zo snel mogelijk weg om oogcontact of erger – een gesprek – te vermijden.

Ik pakte mijn telefoon uit mijn tas en deed alsof ik nog een bericht moest beantwoorden en ik daarom nog niet naar binnen ging. Ik overwoog te doen alsof ik een heel belangrijk telefoontje kreeg zodat ik met haast weer zou

kunnen vertrekken. Terwijl ik daar niemand kende en het deze mensen waarschijnlijk helemaal niets zou uitmaken of ik naar binnen stapte of voor altijd wegliep, was ik ont-snappingsmoesjes aan het verzinnen. Maar ik voelde me zo ontzettend opzichtig en niet op mijn plek, dat de ont-snappingsgedachten vanzelf ontstonden. Ik stond nota bene voor een yogaschool, en ik had een tasje bij me met daarin een hemdje en een legging alsof ik aan een yogales ging meedoen en mijn totaal niet flexibele en veel te logge en zware lichaam in houdingen ging wringen. Toch? Wat deed je eigenlijk tijdens een yogales? vroeg ik me af. Ik had geen idee. O mijn god, dacht ik, zouden we gaan zingen of chanten, zoals dat heet? Het paniekniveau steeg verder bij het besef dat ik niet helemaal op de hoogte was van wat yoga precies inhield.

Ik denk dat ik er nu nog verstijfd van angst en twijfel had gestaan als niet een ander meisje naar binnen ging en de deur voor mij openhield. Ze bleef daar gewoon wachten tot ik haar zag en in actie kwam. Mijn eerste gedachte was: kreng. (Als ik nu aan haar terugdenk, dan zie ik een engel. Mijn geheugen heeft van haar iemand gemaakt die helemaal in het wit gekleed was en licht uitstraalde, maar ik weet dat dit niet zo was.) Ik kon niet anders dan de deur van haar overnemen en naar binnen lopen.

Eenmaal binnen kwam ik in de draaimolen van een beginneling terecht. Twintig minuten later had ik me ingeschreven, betaald voor een les (tweede les gratis!) en een formulier ingevuld en ondertekend dat niemand anders dan ikzelf aansprakelijk was mocht ik dood neervallen. Ik

stond, gekleed in mijn legging en hemdje op een gehuurde handdoek die op een gehuurde mat lag in een stikhete yoga-zaal, voor het eerst in mijn leven een ademhalingsoefening te doen.

Hoe die les precies ging, kan ik mij helaas niet herinneren. Maar dat ik daarna superrelaxed door de stad naar huis fietste kan ik me als de dag van gisteren herinneren. Mijn lichaam was ontspannen, mijn geest rustig en op mijn gezicht voelde ik zo'n gelukzalige yogaglamlach. Ik had me in geen jaren zo goed gevoeld, het cliché klopte. De wereld was schitterend, precies zoals hij was. Als ik mijn buurman was tegengekomen had ik hem gedag gezegd. Ik was moe maar tevreden en besloot zo snel mogelijk weer zo'n magische les te nemen. De volgende dag al, besloot ik voordat ik in slaap viel, volledig uitgeput maar lichamenlijk en mentaal rustig. Ik had mijn angsten eindelijk overwonnen en zou nu alles aankunnen, dacht ik nog voordat ik wegdommelde.

De volgende ochtend had ik zo'n spierpijn dat ik nauwelijks uit bed kon komen en ik had een paar dagen nodig om te herstellen. Ik was niet bijzonder fit en wat ik allemaal op die mat had gedaan was wat mij betreft topsport. Een paar dagen later kwam ik met hoge verwachtingen en heel veel zin de yogaschool weer binnenlopen, waar de mensen aan de balie in elk geval heel aardig waren. En die tweede les kan ik mij wel herinneren. Voordat de eerste ademhalingsoefening voorbij was, was ik al kapot en mijn kleding was doorweekt van het zweet. Nog nooit in mijn leven had ik het fysiek of mentaal zo zwaar gehad. Het was te warm om

rustig te blijven en te vochtig om adem te halen. Ik viel steeds om en ik dacht dat ik flauw zou vallen. Ik kon helemaal niets, ik kon niet een van de zesentwintig houdingen normaal uitvoeren. Ik snapte niet wat de docent allemaal zei. Volgens mij heb ik meer op mijn mat gezeten dan dat ik met de rest meedeed. Ik begon te vermoeden dat ik de negentig minuten durende les niet zou overleven, en zodra deze gedachte de kop opstak kwam de volgende: ik wist zeker dat ik dood zou gaan. Ik had het echt veel te warm en kreeg nauwelijks lucht. Ik was hier lichamelijk niet voor gemaakt, schoot het door me heen, maar ik durfde de zaal niet uit te lopen want dan zou ik opvallen en uitgelachen worden. Ik wist zeker dat mijn hart de hitte niet aankon, of mijn longen. Of hersens. Iets zou het begeven, ik zou stikken... Ik hoorde deze gedachten als een voice-over door mijn hoofd schieten en realiseerde me: mijn angst is er nog steeds. De angsten zoals ik die gewend was, waren helaas niet verdwenen na mijn eerste yogales. Ik vervloekte mezelf dat ik ooit zoiets doms had kunnen geloven, alsof ze op magische wijze zouden verdwijnen.

Op dat moment hoorde ik de docente iets zeggen: 'Het is maar angst.' Dit zei ze niet specifiek tegen mij, maar tegen iedereen. Ik wist niet wat ik hoorde en spitste mijn oren. Ze sprak over een houding en hoe we onszelf tegenhouden door bang te zijn eruit te vallen of zelfs echt hard te vallen. Danser was de houding, ik vergeet het nooit. Er is in deze houding al snel een balanspunt waarin je kunt blijven hangen, maar de houding wil dat je verdergaat en een ander balanspunt vindt. Je blijft dan staan doordat

je schopt en dankzij je eigen spierkracht, niet doordat je lichaamsgewicht evenwichtig is verdeeld. Het kost kracht en inspanning en concentratie, en veel mensen komen er niet goed in omdat ze bang zijn naar voren te vallen.

‘Als je het goed doet zou je alleen voorwaarts kunnen vallen,’ zei de docente. ‘Zoek die grens, doe het toch. Vallen is leren,’ vervolgde ze. ‘Het is maar angst, neem het mee en doe het toch.’ Die woorden sloegen bij mij in als een bom. Het is maar angst? Doe het toch? Vallen is leren? Ik zat op dat moment op mijn mat en was helemaal niet bezig met die houding, maar ik begreep precies wat ze bedoelde. Ik probeerde mijn angsten nu te verslaan en te verbannen, maar dat verzet was zinloos. Ik kon mijn angsten veel beter accepteren en meenemen. Ondanks en met angst bewegen. Nu hielden ze me tegen omdat ik de strijd met ze aanging, denkend dat ik ze daarmee kon verslaan. Maar als ik dat nou niet probeer, en met die angst, toch beweeg? Want hoe erg is het nu echt als ik val? Is vallen echt leren?

Aan het einde van mijn tweede les lag ik huilend op mijn mat. Ik had ondanks mijn angst flauw te vallen of dood te gaan geprobeerd om toch een beetje mee te doen met de rest. Ik was trots op mezelf maar ook intens emotioneel. De tranen stroomden over mijn wangen en landden in grote druppels op mijn al doorweekte handdoek. Ik lag in *savasana*, ook wel de lijkhouding genoemd, en ik stroomde helemaal leeg. De les was voorbij. Ik had het overleefd en ik voelde me net iets meer levend dan dood, en dat leek me een goed teken. De angst was even weg, het nare gevoel ontbrak in mijn lichaam.

Maar in plaats daarvan had een enorme emotie me overmeesterd. Was dit dan het verdriet? vroeg ik me af. En ineens wist ik hoe lang ik die verlammeende angst al met mij meedroeg. Ik wist waar het was begonnen. Ik droeg hem al een jaar bij me.